



OKULA UYUM SEMİNERİ

Çocuklarımızın Eğitim
Yolculuğuna Hoş Geldiniz

Afra Betül Rabia EKİNCİ
Rehber Öğretmen

Değerli velilerimiz, çocuklarımızın eğitim yolculuğunun en önemli adımlarından birine hoş geldiniz. Ben, rehber öğretmeniniz olarak, bu süreçte sizlere destek olmak ve çocuklarımızın potansiyellerini en iyi şekilde açığa çıkarmalarına yardımcı olmak için buradayım.

REHBERLİK SERVİSİ OLARAK SENE BOYUNCA NELER YAPACAĞIZ...



Eğitim Vizyonumuz ve Bizim Rolümüz



Eğitim Vizyonu

Her ocuđun benzersiz potansiyelini keřfetmesine ve kendini gerçekleřtirmesine rehberlik etmek.



Öđrencilere Faydalı Olmak

Onların akademik ve sosyal geliřimlerine destek olmak için öğrenci, veli ve öđretmenleri ile iřbirliđi

Siz değerli velilerimizden ricamız, öğretmenlerimizin deneyimine ve okulumuzun rehberliğine gvenmenizdir. Birlikte, ocuklarımız için en iyi ortamı oluşturabiliriz. Aile- öğretmen- öğrenci işbirliği bu sürecin olmazsa olmazı

Okul-Veli İletişimi ve Temel Kurallar

Sınırlar ve Kurallar

Sağlıklı bir eğitim ortamı için okul-veli iletişimi belirli sınırlar ve kurallar çerçevesinde ilerleyecektir. Bu, hem bizlerin hem de çocuklarınızın okul düzenine kolayca uyum sağlamasına yardımcı olacaktır.

Ders Saatleri:

- Okula Giriş: 08:30
- Okuldan Çıkış: 14:05
- Ders Süresi: 40 dakika
- Ders Planı: 4 ders + 2 ders

Veli-öğretmen iş birliği, çocuklarımızın okulda başarılı olması için kritik öneme sahiptir. Düzenli iletişim, olası sorunları erken teşhis etmemizi ve çözüm odaklı yaklaşmamızı sağlar.



1. Sınıf ve Anasınıfı Öğrenci Gelişimi, Okul Olgunluğunun Önemi

Bilişsel Gelişim

Bu dönemde çocuklar hızlı öğrenir ve merakla keşfederler. Somut dönemdedirler. Normal gelişimde 1. sınıf öğrencilerimizin neredeyse tamamı Nisan ayına kadar okuma yazmayı öğrenir

Yaratıcılık ve Keşif

Çocuklar bu yaşlarda yaratıcı düşünme ve problem çözme becerilerini geliştirirler. Onlara bolca keşif alanı sunmalıyız.



Sosyal-Duygusal Gelişim

Akran etkileşimi, arkadaşlık kurma ve duygusal regülasyon becerileri gelişir. Empati ve paylaşım önem kazanır. Bol bol sorumluluk verilmesi gerekir.

Fiziksel Gelişim

Motor beceriler, denge ve koordinasyon hızla artar. Enerjilerini doğru yönlendirmeleri için oyun ve hareket çok önemlidir.

Her çocuğun kendi hızında geliştiğini unutmamak önemlidir. Onlara sabırla rehberlik ederek, bu dönemi en verimli şekilde geçirmelerini sağlayabiliriz.

Evde Destek ve Hazırlık Süreci



Veli Evde Nasıl Desteklemeli?

- Okulda öğrenilenleri pekiştirici oyunlar oynayın.
- Okuma alışkanlığını teşvik edin.
- Rutinin önemini kavratın: Akşamdan okul hazırlıklarını tamamlamak (kıyafet, çanta vb.) çocuğunuzun sabah daha sakin ve stressiz başlamasına yardımcı olur.
- Okul kıyafetleri ve kişisel bakım konusunda hassas olun.
- Öğretmenlerimizin yönergelerini takip edelim.

Evde sağladığınız destek, çocuğunuzun okula uyumunu ve akademik başarısını doğrudan etkileyecektir.

Unutmayın, öğrenme sadece okulda gerçekleşmez.



Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları



Teknoloji Sınırlandırması

Ekran süresini kısıtlamak, çocukların bilişsel gelişimini ve sosyal etkileşimlerini olumlu etkiler. Kitap okuma ve oyun zamanlarına ağırlık verin. Hayat Boşluk Kabul Etmez!!



Sağlıklı Beslenme

Dengeli ve düzenli beslenme alışkanlıkları, çocukların fiziksel ve zihinsel enerjilerini yüksek tutar. Okulda da sağlıklı atıştırmalıklar tercih edin. Annemizin hazırladığı kahvaltılar, kantin



Sporun Katkısı

Fiziksel aktivite, çocukların motor becerilerini geliştirirken, enerjilerini sağlıklı bir şekilde atmalarını sağlar ve disiplin kazandırır. Spora yönlendirelim

Bu alışkanlıklar, çocuklarımızın sadece okulda değil, tüm yaşamları boyunca sağlıklı bireyler olmalarına zemin hazırlar.

Devam-Devamsızlık ve Geç Kalma Durumları

⊗ Devam ve Zamanında Olmak Çok Önemli!

Çocuklarımızın okula düzenli devamı ve derse zamanında katılımı, ders başarısı ve sınıf düzeni için hayati öneme sahiptir.

- **Geç Kalmamaya Özen Gösterin:** Çocukların derse zamanında gelmesi, hem kendi öğrenmeleri hem de sınıfın genel düzeni için önemlidir. Geç kalınması çocuğun değil ailenin ihmali olarak algılanmaktadır!
- **Bilgilendirme Sorumluluğu:** Eğer çocuğunuz okula gelemeyecekse veya geç kalacaksa, velinin en erken saatte öğretmeni bilgilendirmesi gerekmektedir. Bu, hem güvenlik hem de akademik takip açısından önemlidir.

Bu konudaki iş birliğiniz için şimdiden teşekkür ederiz.

Uyum Süreci

Okul Yolculuğuna İlk Adımlar

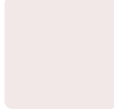
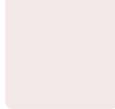
"Her yeni başlangıç, biraz kaygı taşır ama aynı zamanda öğrenme, gelişme ve keşfetme umudunu da beraberinde getirir."

Birazda okula uyum sağlama sürecini kolaylaştırmak için neler yapabileceğimiz hakkında konuşacağız.



Uyum Süreci Nedir?

Uyum süreci, çocuğun yeni bir çevreye, düzene ve sosyal ortama alışma sürecidir. Çocuk için okul, ilk defa güvenli aile ortamından çıkarak farklı kurallarla, kişilerle ve beklentilerle karşılaşmak demektir.

	Sosyal Beceriler Çocuk bu süreçte arkadaşlarıyla paylaşmayı, sıra beklemeyi, grup içinde uygun davranmayı öğrenir.		Duygusal Gelişim Bu dönem özgüven, empati ve iş birliği becerilerini doğrudan etkiler.		Bilişsel Gelişim Dikkatini sürdürme, görev tamamlama, problem çözme gibi bilişsel beceriler bu süreçte gelişir.
---	--	---	--	---	---

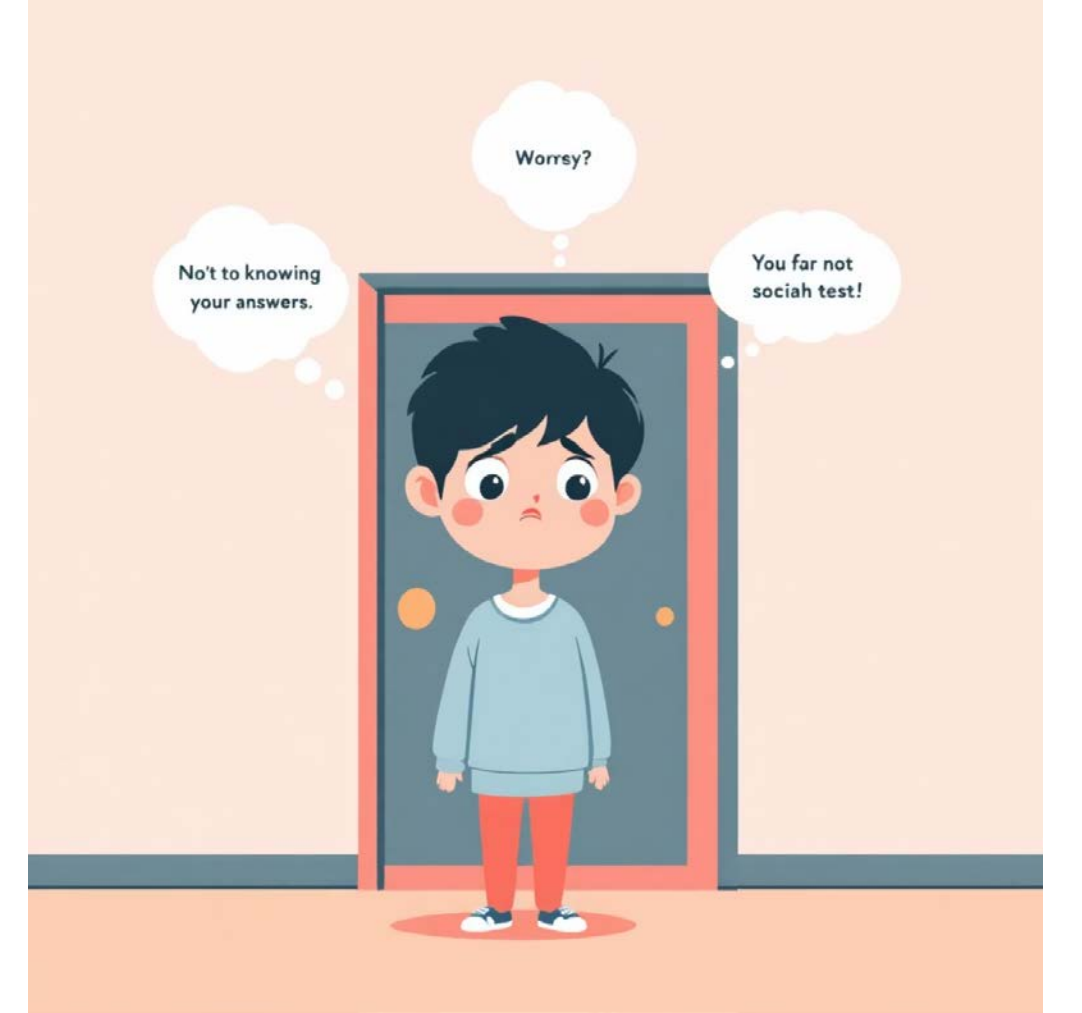
Çocuk, "güvenli bağ" ile "bağımsızlık ihtiyacı" arasında gidip gelir. Sağlıklı bir uyum süreci, çocuğun okul başarısını doğrudan etkiler.

Çocuğun Gözünden Okul Başlangıcı

Çocuk "Alıştığım dünya değişiyor, annem-babam yanımda olmayacak" kaygısı yaşayabilir. Aklına şu sorular gelebilir:

- "Ya annem geri gelmezse?"
- "Ya yapamazsam?"
- "Öğretmen beni sever mi?"
- "Arkadaş bulabilecek miyim?"

Bu nedenle ağlama, mızızlanma, mide bulantısı gibi tepkiler görülebilir.





Uyum Sorununun Belirtileri

Duygusal tepkiler

Ağlama, öfke, huzursuzluk

Davranışsal tepkiler

Okula gitmeyi reddetme, sessizlik, kapıya sarılma

Bedensel tepkiler

Karın ağrısı, mide bulantısı, iştah kaybı

Regresyon (gerileme)

Alt ıslatma, parmak emme, anneye yapışma

Okula Alışmayı Güçleştiren Nedenler



Kıyaslama

"Bak Ayşe hiç ağlamıyor" gibi kıyaslamalar çocuğun özgüvenini zedeler.



Tehdit

"Ağlarsan seni okulda bırakırım" gibi ifadeler kısa vadede işe yarasa da uzun vadede güvensizlik yaratır.



Veli Endişesi

Velinin endişesi çocuğa doğrudan yansır.



Aşırı Koruma

Çocuğun her adımını kontrol etmek, sürekli yanında olmak bağımsızlık becerisini engeller.



Duygu Değersizleştirme

"Sen artık büyüdün, utanmıyor musun?" gibi cümleler duygularını değersiz hissettirir.



Yanlış ve Doğru İfadeler

❑ Yanlış ifadeler:

- "Ağlama, büyüyorsun!"
- "Herkes gidiyor, sen neden gitmek istemiyorsun?"
- "Okul çok eğlenceli olacak, kesin seveceksin!"
- "Okula gitmek zorundasın!"
- "Endişelenmen için hiçbir neden yok."

❑ Doğru ifadeler:

- "Ağlayabilirsin, duygusal hissetmen normal."
- "Okula gitmek bilgi ve deneyim kazanman için harika bir fırsat."
- "Endişelenmen doğal, seninle paylaşabilirsin."
- "Kaygıların olduğunu anlıyorum, bunu konuşabiliriz."
- "Okul yeni arkadaşlıklar ve eğlenceli deneyimler sunabilir."

Ne Yapmalı?



Kısa Vedalaşma

Vedalaşmayı uzatmamak (ne gizlice kaçmak ne de uzun uzun kalmak).



Tutarlılık

Tutarlı olmak ("Bugün gitme, yarın gidersin" dememek).

Tüm aile 😊



Olumlu Beklenti

Olumlu beklenti kurmak ("Yeni şeyler öğreneceksin, arkadaşların olacak").



Güvenli Alan

Evde güvenli alan sunmak, akşamları duygu paylaşımına fırsat vermek.



Sosyal Beceriler

Sosyal becerileri okul dışında da desteklemek (paylaşma, sıra bekleme, arkadaş bulma).



Rol Model

Rol model olmak; sakın kalmak.





Çocuğun Çevreye Uyumunu Desteklemek

Kitap Okuma

Okul hakkında kitaplar okumak.

Okul Oyunu

Evde "okul oyunu" oynamak.

Olumlu Anılar

Kendi okul anılarınızın olumlu yönlerini paylaşmak.

Arkadaş Buluşmaları

Sınıf arkadaşlarıyla buluşma fırsatı sağlamak.

Sorumluluk

Sorumluluk vermek (çantasını hazırlarken yanında olmak).

Çabayı Takdir

Çabayı takdir etmek, başarıya odaklanmamak.

Değerli Veliler

Bu süreç, çocuklar için tamamen normal bir adımdır.

Çocuklar, okula başlarken çeşitli duygusal tepkiler gösterebilirler. Bu, yeni bir ortama uyum sağlamanın doğal bir parçasıdır.

Unutmayın: Her çocuk farklıdır. Önemli olan, onların hızına saygı göstermek ve güvenli bir liman olmaktır.

Rehberlik servisimiz, her türlü sorunuz ve desteğe ihtiyaç duyduğunuz durumda yanınızdadır.





Çocuklarımızı Nasıl Hazırlamalıyız?

Çocuklarımızın yeni ortama kolayca adapte olabilmeleri için veliler olarak bizlere düşen bazı önemli görevler bulunmaktadır. İşte bu süreci daha rahat atlatmanıza yardımcı olacak birkaç öneri:

- İlk olarak hepimizin heyecanlı olduğu bu süreçte heyecanımızın kaygıya dönüşmemesi çok önemli olmaktadır.
- Çocuklar bizlerin söylemlerinden duygularından etkilenirler evde konuşulanlara dikkat edelim.
- Onlara güven verin (güven sarsıcı davranmamak önemli) ve yanında olduğunuzu hissettirin (Şefkatli kararlılık).
- Okul, öğretmeni ve arkadaşları hakkında olumlu konuşun, kaygılarını dinleyin.
- Okulda yeni arkadaşlar edinecekleri konusunda motive edin. Kendi ilkokul anılarınızdan bahsedebilirsiniz
- Birlikte yeni rutinler oluşturun. Tüm ailenin tutarlı bir şekilde uyacağı birkaç kural belirleyebilirsiniz.

Uyum Süreci İçin



Sabırlı Olun

Her çocuğun uyum süreci farklıdır. Onlara zaman tanıyın ve acele etmeyin. Küçük adımlarla ilerlemelerine izin verin. (Bu durum her çocuğun mizacına ve geçmiş yaşantısına göre değişebiliyor)



Güven Verin

Onlara okulun güvenli bir yer olduğunu ve öğretmenlerinin onlara yardımcı olacağını hissettirin. Pozitif bir tutum sergileyin.



Açık İletişim Kurun

Çocuğunuzun duygularını dinleyin, kaygılarını anlamaya çalışın. Okul deneyimleri hakkında konuşmaya teşvik edin. Eğer bir kaygısı yoksa kaygı oluşturmamaya özen gösterelim.



Okul Etkinliklerine Katılın

Okulun düzenlediği veli toplantılarına ve etkinliklere katılarak okul ortamına olan aşinalığınızı artırın ve çocuğunuza örnek olun.

Çocuğunuzun uyum zorluklarıyla nasıl baş edebilirsiniz?

Çocuklarımızın yeni ortama adaptasyon sürecinde yaşadığı zorluklar karşısında onlara nasıl destek olabileceğimize dair bazı önemli adımlar:

1 Duygularını Dinleyin

Çocuğunuzun kaygılarını ve endişelerini küçümsemeyin. Onları sabırla dinleyin ve duygularını ifade etmelerine olanak tanıyın. Empati kurarak "Senin için zor olduğunu anlıyorum" gibi cümleler kurun.

3 Pozitif Olun ve Cesaretlendirin

Okul hakkında olumlu konuşmalar yapın ve küçük başarılarını takdir edin. Okula gitmenin faydalarını ve eğlenceli yönlerini vurgulayarak onu motive edin.

5 Profesyonel Destek Alın

Uyum zorlukları uzun süre devam ediyorsa veya şiddetleniyorsa, rehberlik servisinden veya bir çocuk gelişim uzmanından destek almaktan çekinmeyin.

2 Rutini Koruyun

Okul öncesi ve sonrası belirli bir rutin oluşturmak, çocuğunuzun kendini güvende hissetmesini sağlar. Uyku, yemek ve oyun saatlerini düzenli tutarak öngörülebilirlik sağlayın.

4 Okul ile İletişimde Kalın

Öğretmenleriyle düzenli iletişim kurarak çocuğunuzun okuldaki durumu hakkında bilgi alın. Okul ve ev arasında tutarlı bir yaklaşım sergileyin.



Sosyal Beceriler ve Öz Güven

Okul, akademik bilginin yanı sıra, sosyal ve duygusal becerilerin de geliştiğı önemli bir alandır. Arkadaşlık kurdukça daha kolay uyum sağlar.

Sağlıklı Arkadaşlıklar

Çocuklarımızın okulda sağlıklı arkadaşlıklar kurmaları, sosyal gelişimleri için çok önemlidir. Onları kendi arkadaşlarını seçebilecek ve ilişkilerini yönetebilecek şekilde güçlendirmeliyiz.

Ona “hayır demeyi” öğretin → kişisel sınırlarını koruyabilmesi için.
Başkalarının eşyalarına ve duygularına saygı göstermesi gerektiğini hatırlatın.
Arkadaşlık ilişkilerinde farklılıklara saygı duymanın önemini vurgulayın.

Esnek Çocuklar Yetiştirmek

Hayatın getirdiğı değişikliklere uyum sağlayabilen, zorluklar karşısında yılmayan esnek bireyler yetiştirmek hedefimizdir. Bu, onların gelecekteki başarıları için temel bir beceridir.

Zaman Zaman Yaşanılan Olay veya Duygu Farklı Olabilir



Eşyalara İsim Yazmanın Önemi ve Hazırlık

Mülkiyet Kavramı

Özellikle 1. sınıf ve anasınıfı öğrencilerinde mülkiyet kavramı henüz tam olarak gelişmemiştir. Kendi eşyalarını başkasınınkinden ayırmakta zorlanabilirler.

İsim Etiketleri

Bu nedenle, tüm okul eşyalarına (kitap, defter, kalem kutusu, matara, beslenme çantası, yedek kıyafetler vb.) mutlaka isim etiketi yapıştırmak veya üzerlerine isimlerini yazmak büyük önem taşır.

Akşamdan okul hazırlıklarını tamamlamak, sabah karmaşasını önler ve çocuğunuzun okula daha huzurlu başlamasına yardımcı olur. Bu küçük adımlar, büyük faydalar sağlar.



Birlikte Yürüyelim: Başarılı Bir Geleceęe



Değerli velilerimiz, çocuklarımızın eğitim yolculuğunda sizinle birlikte olmaktan mutluluk duyuyoruz. **Güçlü bir iş birliği ve açık iletişimle, onların potansiyellerini en üst düzeye çıkaracak ve başarı dolu bir geleceğe hazırlayacağız.** Anlayışınız ve desteğiniz için teşekkür ederiz.

DİNLEDİĞİNİZ VE
İLGİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİM



Rehberlik Servisi